中国红十字会

日常急救手册

红十字【急救】掌上学堂

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

让急救
成为我们的
第二本能！

祝贺你——

你已经向掌握“救人一命”的技能迈出了第一步

无论你是年轻还是年长，无论你对自己的能力判断如何，当你面对被伤病威胁的生命时，都应该挺身而出做些什么。然而，可悲的事实是，很多人选择了视而不见或者束手待援，让生命在等待中流逝，再也无法挽回。

中国红十字会希望，每一个人都能学会一些简单的急救技能。在危急时刻，这些技能将帮助你去救护身边的亲友或路上的陌生人。因为各种机缘，你打开了这本手册。祝贺你，并请你认真地阅读它，你已经向掌握“救人一命”的技能迈出了第一步。

如何使用这本手册

本手册是一个指南，它介绍了一些关键的急救技能，比如怎样处置出血和烧伤。为方便阅读和使用，它提供了简明的文字指示和辅助图片，一步步地教你如何进行急救。手册的每个专题还都留有一个空白处，让你在学习时做笔记，并写下针对自己和家人的特别注意事项。

你准备好行动了吗？

当你遇到需要急救的伤病者的时候，请记住：

- **停 下 来**——请你务必停下来，表示关切，你的行动会带动其他人。
- **询问检查**——是否需要急救，有时候并不是显而易见的，你要上前询问、检查一下。
- **拨 打 120**——在紧急情况下，拨打 120（在北京还可以拨打 999）。保持冷静，讲明情况，回答接线员的问题。
- **挺身而出**——很多人都认为，别人会帮忙，不差自己一个。但如果人人这么想，最后哪一个来出手相救呢？想象一下如果你的亲人需要帮助而别人无动于衷的情景。
- **采取行动**——在专业救护人员到达现场之前，采取力所能及的救护行动，比如心肺复苏、止血，陪伴并安慰伤病员。
- **注意安全**——救护伤病员时，要保证现场安全，比如在车祸现场放置三角警示牌；也要注意个人防护，避免直接接触血液。

事后要与朋友分享你的经历，告诉他们：

急救是怎么一回事，帮助他人是多么愉快；要积极参加急救培训，学习掌握一些急救技能；最有可能需要急救的人就是你身边的亲人。

目录：

哮喘发作 ………………………………… 04
出血 ……………………………………… 06
骨折 ……………………………………… 08
烧／烫伤 ………………………………… 10
气道梗阻 ………………………………… 12
糖尿病急症 ……………………………… 14
悲痛 ……………………………………… 16
颅脑外伤 ………………………………… 18
心脏病发作 ……………………………… 20
中毒 ……………………………………… 22
癫痫发作 ………………………………… 24
中风 ……………………………………… 26
无意识有自主呼吸 ……………………… 28
无意识无自主呼吸 ……………………… 30

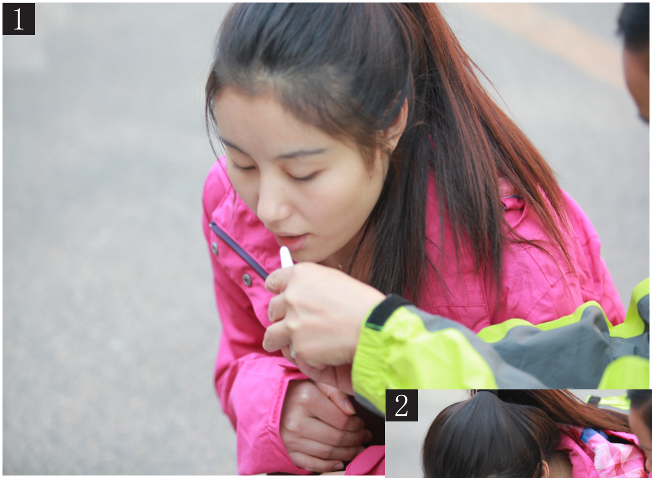
急救时可以使用的日常物品 …………… 32

哮喘发作

哮喘发作

急救关键：

帮助患者服药



1

2

笔记：

1、帮助患者以舒适姿势坐下，助其使用随身携带的气雾药剂。

2、安抚患者。如果哮喘症状加剧，或者服药后病情未缓解，须拨打 120。

出血

出血

急救关键：

按住伤口止血

笔记：

1、将毛巾、衣物等用力按在伤口上，以求止血或减缓出血。

2、如出血严重，立即拨打 120。持续按住伤口直至专业救援到达。

骨折

骨折

急救关键：

固定受伤部位

笔记：

1、鼓励伤者用自己的手承托伤肢，或用衣物、垫子固定，避免移动。

2、尽快拨打 120。

3、确保伤处妥善固定，直至专业救援到达。

烧 / 烫伤

烧 / 烫伤

急救关键：

使伤处降温

笔记：

1

2

1、用流动的冷水冲洗烧 / 烫伤部位至少 10 分钟。

2、用保鲜膜或干净的塑料袋覆盖住伤处。如果伤情严重，须拨打 120。

气道梗阻

气道梗阻

急救关键：

拍打背部和腹部冲击

笔记：

1

2

1、用力拍打患者背部 5 次，再冲击腹部 5 次，交替进行，直至异物排出。

2、对 1 岁以下婴儿，让宝宝脸朝下趴在你的手臂上，头低脚高，用力拍打后背。情况严重者须拨打 120。

糖尿病急症

糖尿病急症

急救关键：

进食含糖食物或饮料

笔记：

1

2

1、让患者进食含糖食物或饮料。

2、安抚患者。如果没有好转，须拨打120。

悲痛

悲痛

急救关键：

倾听和陪伴

笔记：

1、让患者感受到你在认真倾听。然后，平静地询问，可以为他（她）做些什么。

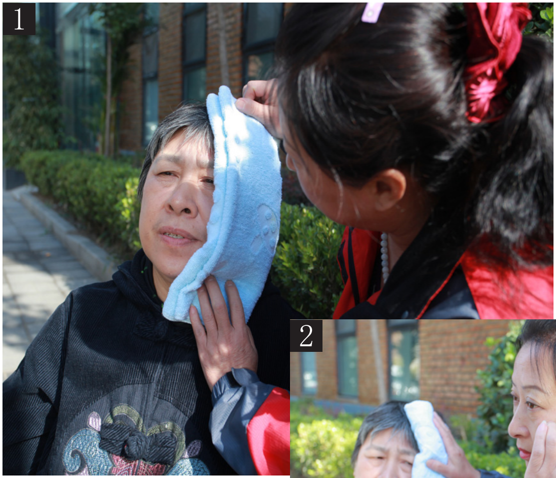
2、陪伴，试着与他（她）交流。

颅脑外伤

颅脑外伤

急救关键：

冷敷



笔记：

1、让伤者休息，冷敷伤处。

2、如果伤者出现意识障碍、嗜睡、呕吐等症状，或者从高于伤者身高 2 倍处坠落，须拨打 120。

心脏病发作

心脏病发作

急救关键：

帮助患者坐下，立即拨打 120

1

2

笔记：

1、帮助患者坐下，然后立即拨打 120。

2、安慰患者。只要没有禁忌，可服用阿司匹林或硝酸甘油。

心脏病发作者可能感到持续压榨样胸痛，疼痛可能扩散到手臂、颈部、下颌、背部或胃部。

中毒

中毒

急救关键：

确认吃/喝了什么

笔记：

1

2

1、确认中毒者吃/喝了什么？什么时候吃/喝的？吃/喝了多少？

2、立即拨打 120。

癫痫发作

癫痫发作

急救关键：

保护安全，防止受伤

笔记：

1

2

1、用衣物、毯子等保护患者头部，防止受伤。不要按住患者，不要制止抽搐。

2、发作后，帮助患者侧卧，休息。如有必要请拨打 120。

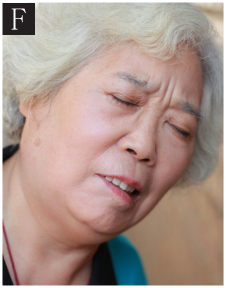
中风

中风

急救关键：

进行 FAST 测试

笔记：



进行 FAST 测试：

1、面部（Face）：是否一侧面瘫？

2、手臂（Arms）：能否两支手臂同时抬起？

3、说话（Speech）：是否吐字清晰？

4、时间（Time）：尽快拨打 120。

无意识有自主呼吸

无意识有自主呼吸

急救关键：

侧卧位，头后仰

笔记：

1、使患者头部后仰，观察和感觉是否有呼吸。

2、将患者身体置于侧卧姿势，并使其头部后仰。

3、尽快拨打 120。

无意识无自主呼吸

无意识无自主呼吸

急救关键：

按压胸部

1

2

3

笔记：

1、使患者头部后仰，观察和感觉是否有呼吸。

2、尽快拨打120。

3、立即开始胸外按压：将掌根放在患者胸部正中，双手重叠，十指相扣，垂直按压。持续、快速按压，直至专业救援到达。

急救时可以利用的日常物品

啤酒：

在处理烧伤或烫伤时，你未必总能找到清凉的流水。在这种情况下，可以使用其他冷的液体，如啤酒、软饮料或牛奶。我们的目的是利用任何低温液体尽快冷却烧伤或烫伤部位。在等待冷水或走向冷水水源时，可利用啤酒给受伤部位降温。记住，冷却降温至少 10 分钟才会有效。

椅子：

当发生不完全气道异物梗阻时，又无他人在场相助，可以将上腹部抵压在椅背上，连续向内、向上冲击，直至把异物清除。

保鲜膜：

能用于包裹烧伤或烫伤处（降温后）。保鲜膜是理想的敷料。因为它不会与创面粘连，还能保持创面清洁。同时，由于它是透明的，你可以持续观察伤处而无需揭开敷料。

信用卡：

昆虫（如蜜蜂）蛰人后，蛰针往往留在皮肤上。可以用信用卡的边缘用力刮过皮肤，将蛰针刮出来。用信用卡来刮出，比用镊子夹出效果更好。因为某些蛰针带有毒囊，若用镊子夹，可能使毒囊内的毒液注入肌肤。

冷冻豌豆：

冷冻豌豆或其他小颗粒的冷冻食品可用于冷敷扭伤或拉伤的部位。把冷冻的豌豆用毛巾或干布包裹，放置于伤处，将帮助减轻疼痛和肿胀。豌豆是理想的冷敷用品。你可以通过揉捏变换豌豆包的形状，使其适应不同受伤部位，而且不用担心融化流水。

毛巾：

若有人受伤大量出血，可用毛巾施加压力，以求止血或减缓出血。在救护扭伤、拉伤、碰触伤者时，可用毛巾包裹冰块或冷冻食品，对伤处进行冷敷。

红十字急救
掌 上 学 堂

急救

红十字急救掌上学堂

（免费应用）

科学权威、简单实用、方便易学的急救知识和技术。

该手机应用程序不仅能帮助您随时随地学习急救，还能告诉您如何预防、应对灾害
等突发事件，并在危急时刻，指导您按步骤进行正确的自救、互救。

- 21项急救学习专题，涵盖常见急症
- 内置视频和动画，便于学习和记忆
- 分步图解教您如何处置和应对
- 设有自测功能，通过测试检验您的学习成果
- 一次下载安装，离线使用，不占用您的手机流量

扫描二维码即可下载

Apple Store 免费下载

扫描

And

红十字急救
掌上学堂

害

扫描二维码即可下载

Android 免费下载

我的急救故事

如果你在生活中应用急救技能成功施救，无论被救的人是你的亲友，还是陌生人，不要犹豫，请将你的故事用第一人称表述，以电子邮件的形式发给我们（能配照片更好）。你的故事将激励更多的人学习急救，救护他人。

我们的邮箱是：

firstaid@redcross.org.cn

看完手册后，我觉得
有信心去救护别人了。

我做到了，我用胸外按压
使他恢复了心跳

当我动手把他推到侧卧
姿势，并使他的头后仰时，我在
想这太简单了，根本不需要担心。

你想学习更多的急救知识吗？

请下载安装手机应用程序，进入**“红十字急救掌上学堂”**

中国红十字会
www.redcross.org.cn

中国红十字会博爱基金
weibo.com/expolove